



UNDHAIR
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★

Szkolenie: "Podstawy Dietetyki – Świadome Odżywianie dla Zdrowia i Energii"

Numer usługi 2025/04/08/139414/2676495

3 800,00 PLN brutto
3 800,00 PLN netto
237,50 PLN brutto/h
237,50 PLN netto/h

📍 Szczyrk / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 19.07.2025 do 20.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: - osób chcących zadbać o swoje zdrowie i nawyki żywieniowe w życiu zawodowym i prywatnym, - trenerów personalnych i instruktorów fitness, którzy pragną wzbogacić swoją ofertę o wiedzę dietetyczną, - rodziców i opiekunów, którzy chcą wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe w rodzinie, - osób aktywnych fizycznie, planujących redukcję masy ciała, budowę masy mięśniowej lub utrzymanie wagi, - każdego, kto chce nauczyć się planować posiłki zgodnie z indywidualnymi potrzebami organizmu, co może wspierać rozwój kariery w różnych branżach.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	23
Data zakończenia rekrutacji	18-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie prowadzi do zdobycia praktycznej wiedzy i umiejętności z zakresu planowania zdrowego odżywiania w różnych zawodach. Uczestnicy nauczą się planować zbilansowaną dietę, obliczać zapotrzebowanie energetyczne i makroskładników oraz rozpoznawać wartościowe produkty, co pozwoli im świadomie kształtować nawyki dietetyczne i unikać błędów żywieniowych w pracy m.in. dietetyka, trenera personalnego, doradcy ds. zdrowia czy nauczycieli.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia podstawowe pojęcia dietetyczne (CPM, PPM, makroskładniki)	Wymienia i wyjaśnia podstawowe pojęcia dietetyczne, takie jak CPM, PPM oraz makroskładniki, wskazując ich znaczenie w kontekście planowania diety i zdrowego odżywiania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia rolę składników odżywczych w organizmie	Wymienia funkcje białek, tłuszczów i węglowodanów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia wpływ diety na zdrowie i samopoczucie	Wymienia przykłady wpływu odżywiania na organizm	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady zdrowego odżywiania w różnych celach (redukcja, masa, utrzymanie)	Wymienia zasady diety w zależności od celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Samodzielnie oblicza zapotrzebowanie kaloryczne i rozkład makroskładników	Oblicza CPM i PPM na podstawie case study	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza podstawową analizę składu ciała	Interpretuje dane z pomiarów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Układa prosty, zbilansowany jadłospis	Tworzy 1-dniowy plan diety zgodny z celem	Prezentacja
Ocenia błędy w przykładowych jadłospisach	Ocenia przykładowe jadłospisy, identyfikuje błędy dietetyczne oraz proponuje poprawki, uwzględniając zasady zdrowego odżywiania i zbilansowanej diety.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia produkty wartościowe od przetworzonych	Rozróżnia produkty na podstawie składu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera produkty do diety w zależności od potrzeb organizmu	Dobiera produkty do konkretnych przypadków	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia wpływ nawyków żywieniowych na zdrowie oraz dobrostan rodziny, wskazując na znaczenie zdrowego odżywiania w profilaktyce chorób i poprawie jakości życia.	Wyjaśnia wpływ nawyków żywieniowych na zdrowie osobiste oraz dobrostan rodziny, zasady zdrowego odżywiania i wymienia sposoby wprowadzania pozytywnych zmian w codziennym życiu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument zawiera informację jakie kompetencje nabył uczestnik podczas szkolenia, uczestnik otrzymuje dokument pod warunkiem udziału w co najmniej 80% usługi rozwojowej.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument informuje o sposobie weryfikacji uczenia się.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak. Dokument potwierdza zdobycie wiedzy teoretycznej oraz praktycznej, informuje o przebiegu szkolenia

Program

Szkolenie dostosowane jest przede wszystkim do następującej grupy docelowej:

- osób chcących zadbać o swoje zdrowie i nawyki żywieniowe w życiu zawodowym i prywatnym,
- trenerów personalnych i instruktorów fitness, którzy pragną wzbogacić swoją ofertę o wiedzę dietetyczną,
- rodziców i opiekunów, którzy chcą wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe w rodzinie,
- osób aktywnych fizycznie, planujących redukcję masy ciała, budowę masy mięśniowej lub utrzymanie wagi,
- każdego, kto chce nauczyć się planować posiłki zgodnie z indywidualnymi potrzebami organizmu, co może wspierać rozwój kariery w różnych branżach.

Szkolenie obejmuje przekrojową wiedzę z zakresu podstaw dietetyki i praktyczne umiejętności planowania zdrowego odżywiania. Uczestnicy dowiedzą się, jak obliczyć swoje zapotrzebowanie energetyczne, zaplanować zbilansowany jadłospis i unikać najczęstszych błędów dietetycznych.

Warsztaty będą prowadzone w formie interaktywnej – uczestnicy wykonają pomiary składu ciała, ułożą własne diety, a także nauczą się analizować etykiety produktów. Całość zostanie uzupełniona o praktyczne wskazówki, które łatwo wdrożyć w życie codzienne.

Forma warsztatowa zapewni efektywność nauki i pozwoli na zdobycie praktycznych umiejętności, które można od razu wdrożyć w codziennej pracy. Szkolenie odbędzie się w godzinach zegarowych, z zaplanowaną przerwą obiadową: pierwszego dnia szkolenia o godzinie 13:00-13:30, oraz drugiego dnia szkolenia o godzinie 14:00-14.30. W zależności od przebiegu zajęć, godzina ta może ulec modyfikacji. Krótkie przerwy będą organizowane w miarę potrzeb uczestników.

Program szkolenia

Dzień 1: Fundamenty zdrowego żywienia i diagnostyki żywieniowej

Wprowadzenie do szkolenia

- Przeprowadzenie ankiet przed szkoleniem.
- Zapoznanie uczestników, zasady pracy grupowej.
- Wstępna ankieta dotycząca nawyków żywieniowych uczestników.

Zasady zdrowego odżywiania – teoria i praktyka

- Omówienie piramidy żywienia i talerza zdrowia.
- Rola białek, tłuszczów, węglowodanów, błonnika i wody.
- Zasady planowania zbilansowanego posiłku.
- Mity dietetyczne – co obalamy?

Wpływ diety na zdrowie i samopoczucie

- Związek diety z chorobami dietozależnymi.
- Odżywianie a odporność, energia, koncentracja.
- Omówienie wpływu przetworzonej żywności i cukrów prostych.
- Case studies: analiza rzeczywistych przypadków.

Przerwa

Obliczanie zapotrzebowania kalorycznego

- Wprowadzenie do pojęć PPM, CPM, PAL.
- Kalkulatory i wzory (Harris-Benedict, Mifflin).
- Różnice w zapotrzebowaniu: kobiety, mężczyźni, aktywność fizyczna.
- Ćwiczenia praktyczne – liczenie dla siebie i drugiej osoby.

Makroskładniki w praktyce – jak je dobierać?

- Rozkład makroskładników w zależności od celu (redukcja, masa, utrzymanie).
- Analiza gotowych produktów spożywczych.
- Uczestnicy tworzą przykładowy jadłospis dzienny.

Analiza składu ciała – jak to działa?

- Teoria: czym są BMR, masa mięśniowa, tłuszczowa, woda w organizmie.
- Pokaz działania analizatora składu ciała.
- Interpretacja wyników – omówienie przykładów.

Dzień 2: Praktyczne planowanie diety i zmiana nawyków

Komponowanie jadłospisów – ćwiczenia praktyczne

- Zasady budowania dziennego i tygodniowego jadłospisu.
- Jak bilansować śniadanie, obiad, kolację, przekąski?
- Tworzenie własnych zestawów – praca w parach.

Dieta w praktyce – case studies

- Analiza przykładowych dzienniczków żywieniowych.
- Planowanie diety dla: osoby na redukcji, sportowca, dziecka.
- Omówienie błędów i sugestie korekty.

Psychologia odżywiania i nawyki

- Co wpływa na nasze wybory żywieniowe?
- Czym jest jedzenie emocjonalne i jak je rozpoznać?

- Narzędzia do zmiany nawyków (habit tracker, dziennik żywieniowy).
- Ćwiczenia grupowe: mapa nawyków.

Przerwa

Etykiety produktów – jak czytać skład? Podsumowanie szkolenia.

- Czego unikać na etykiecie – cukry, tłuszcze trans, konserwanty.
- Praktyczne porównanie produktów ze sklepu.
- Zadanie: wybór najzdrowszego produktu w danej kategorii.
- Przeprowadzenie ankiet końcowych, wręczenie certyfikatów.

Walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do szkolenia	Kamila Śmietana	19-07-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 13 Zasady zdrowego odżywiania – teoria i praktyka	Kamila Śmietana	19-07-2025	09:30	10:30	01:00
3 z 13 Wpływ diety na zdrowie i samopoczucie	Kamila Śmietana	19-07-2025	10:30	13:00	02:30
4 z 13 Przerwa	Kamila Śmietana	19-07-2025	13:00	13:30	00:30
5 z 13 Obliczanie zapotrzebowania kalorycznego	Kamila Śmietana	19-07-2025	13:30	15:00	01:30
6 z 13 Makroskładniki w praktyce – jak je dobierać?	Kamila Śmietana	19-07-2025	15:00	16:00	01:00
7 z 13 Analiza składu ciała – jak to działa?	Kamila Śmietana	19-07-2025	16:00	17:00	01:00
8 z 13 Komponowanie jadłospisów – ćwiczenia praktyczne	Kamila Śmietana	20-07-2025	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Dieta w praktyce – case studies	Kamila Śmietana	20-07-2025	11:00	12:00	01:00
10 z 13 Psychologia odżywiania i nawyki	Kamila Śmietana	20-07-2025	12:00	14:00	02:00
11 z 13 Przerwa	Kamila Śmietana	20-07-2025	14:00	14:30	00:30
12 z 13 Etykiety produktów – jak czytać skład? Podsumowanie szkolenia.	Kamila Śmietana	20-07-2025	14:30	16:30	02:00
13 z 13 Walidacja efektów uczenia się	-	20-07-2025	16:30	17:00	00:30

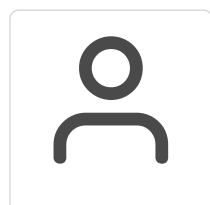
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	237,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	237,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamila Śmietana

Kamila Śmietana - Od 2013r. Dietetyka to nieodłączny element jej pracy. Na co dzień głównie specjalizuje się skutecznym odchudzaniem , pomocą w kształtowaniu zdrowych nawyków jak i odżywianiem w chorobach dietozależnych.

Studia ukończyła w Wyższej Szkole Medycznej w Sosnowcu. Od 2013r. Odbyłam wiele kursów m.in; z dietetyki sportowej -2017, żywienia kobiet w ciąży i karmiących-2022, żywienia dzieci , psychodietetyki- 2015 i wiele innych. Umożliwiło mi to zrozumienie schematów związanych z odżywianiem i pracę z nimi w skuteczny i trwały sposób.

Jej celem jest profesjonalna i skuteczna praca zgodnie z najnowszą wiedzą dlatego na bieżąco śledzi nowinki dietetyczne.

Chętnie dzieli się własnymi doświadczeniami promując zdrowe odżywianie wśród swoich pacjentów, podopiecznych a także uczniów szkół podstawowych jak i średnich uczestnicząc często w prelekcjach .

Przez swoją karierę przeszkoliła kilkaset osób, pomagając im zmienić nawyki żywieniowe i poprawić jakość życia. Jej pasja do zdrowego stylu życia oraz indywidualne podejście do każdego uczestnika szkolenia sprawiają, że jej podopieczni osiągają znakomite rezultaty i chętnie wracają po więcej inspiracji i wsparcia.

Przeprowadzone szkolenia (wybrane tematy):

„Żywienie przed i po treningu – fakty i mity”

„Planowanie jadłospisu dla osób aktywnych fizycznie”

„Dieta i suplementacja w treningu siłowym”

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt związany z tematem szkolenia, materiały dydaktyczne, długopis, ankiety.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku. Usługa realizowana w formie stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministra Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Walidacja przeprowadzona w formie:

- testu wiedzy on-line z wynikiem generowanym automatycznie, przed końcem szkolenia

- obserwacji w warunkach rzeczywistych

-prezentacja

Adres

ul. Skośna 4
43-370 Szczyrk
woj. śląskie

Hotel Meta Resort & Vine SPA

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Dagmara Podhorodecka

E-mail dagmara.podhorodecka@undhair.pl

Telefon (+48) 575 565 584